

幼児の食行動および食習慣の実態

— 食育推進の見地から —

Dietary Habit and Behavior of Infants

佐藤 玲子・後藤 美代子・阿部 由希・鎌田 久仁子・鈴木 道子

Reiko Sato Miyoko Goto Yuki Abe Kuniko Kamata Michiko Suzuki

要約

平成17年6月、食育基本法¹⁾が制定され、子どもたちが豊かな人間関係をはぐくみ、生きる力を身に付けていくための食教育に注目が集まっている。本研究では、食育の基礎資料とするため幼児の食行動、食習慣等に関し調査を実施した。その結果、身体状況では、虫歯がある子どもは約3割みられ、次いで好き嫌が多い、風邪を引きやすい、アトピー性皮膚炎があるであった。親の目から見た子どもの性格は、明るく活発で好奇心旺盛な子どもが多かった。ほとんどの子どもが決まった時間に食事をし、朝食も食べているが、朝食を時々食べない子どももいた。食事は、ゆっくり食べる子ども、食べる量も決まっているが多かった。アレルギー等の食事制限をしている子どもが5%いた。生活習慣においては、ほとんどの子どもはよく体を動かして遊んでおり、歯磨き習慣もある。食事中テレビをつけている家庭が多かったが、楽しい会話をしながら食事をしていた。食事のしつけでは、食前食後の挨拶と姿勢が最も多く、次いで騒がない、食べこぼしをしないであった。親子一緒に食関連行動では、食料品の買い物や食事作りを一緒にしている親子が多かった。親子間において食に関する会話もよくなされていた。子どもの嫌いな食べものでも食卓に出すなど配慮していた。食事を作っているのはほとんどが母親で、半数以上は負担に感じていないが、食事作りが大変と回答した親も4割近くいた。家族との共食状況では母親と一緒に食事をする率が高かった。

キーワード：幼児の食行動 幼児の食習慣 食育

はじめに

子どもが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにと、平成17年6月、食育基本法¹⁾が制定された。食育基本法の附則には、次のような趣旨が記されている。子どもたちが豊かな人間関係をはぐくみ、生きる力を身に付けていくために何よりも「食」が重要であることや、食育を、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付けて

いる。また、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得させることの大切さ、さらに、健全な食生活を実践することができる人間を育てることが求められている。子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼすとともに健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となることから、この法律が制定させた。これに基づいて保育所・学校をはじめ関係する諸団体が食育の方法について検討がなされ始めた。

一方、2010に向けての健康日本21が提案され施行されて5年になり、ちょうど中間の

時期である。幼児の食環境や歯の健康についての目標²⁾が示され、う歯のない幼児の増加やフッ化物歯面塗布をうけた子の増加、間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少が掲げられている。「健やか親子21」中間報告³⁾によると「う歯のない3歳児の割合」については策定時の59.5%から暫定直近実績値では、68.7%まで増加した。

また、食育に取り組んでいる都道府県の割合は87%、保育所、学校、住民組織等関係機関の連携により取り組みを推進している市町村の割合も87.1%となり、さらに今後5年後最終年の目標を100%としている。

幼児とその家庭や食事担当者の食意識、食行動、食習慣を把握することにより、食育基本法の目的や、健康日本21の健康づくりの目標の達成や推進に資し、実態をふまえた食教育の基礎資料とするため本研究を行ったので報告する。

方法

調査は、2004年2月から3月にかけて、宮城県内の幼稚園13施設、保育園（保育所）18施設に、幼児の食行動、食習慣、親の食意識についてのアンケート調査用紙を郵送または直接依頼し、施設を通して、幼児の保護者に記入を依頼した。以下回答者を保護者とする。性別・年齢・身長・体重以外の質問に対する回答は、複数回答とした。回収は返送または直接施設に出向き、施設ごとに回収した。

アンケート用紙は3,447人に配布した。回収率は、幼稚園1,298人72.4%、保育園980人59.3%、全体で2,278人66.1%であった。

結果

1. 対象者（表1）

両施設共に3歳未満児を対象者から除外し、幼稚園児1,289人、保育園児761人全体

で2,050人を対象者とした。平均年齢は5.4歳であった。

表1 対象者

	対象者数		平均年齢	男児	女児	性別不明
	人	%	歳	人	人	人
全 体	2,050	100	5.4 ± 1.0	1,059	990	
幼稚園児	1,289	56.8	5.6 ± 0.8	632	657	
保育園児	761	43.2	4.9 ± 1.1	427	333	1

2. 身体状況（表2）

身長・体重は表に示したとおりである。肥満・やせ共に少なかった。身体状況で最も多かったのは「虫歯がある」33.1%であった。次いで「好き嫌いが多い」「風邪をひきやすい」「アトピー性皮膚炎」であった。

表2 身体状況

身長 (cm)	109.4 ± 8.2	
体重 (kg)	18.7 ± 8.3	
BMI	15.9 ± 8.4	
	人	%
肥満	77	3.8
やせすぎ	115	5.6
風邪をひきやすい	349	17.0
発熱しやすい	107	5.2
疲れやすい	145	7.1
便秘気味	219	10.7
下痢をしやすい	70	3.4
噛むことが下手	113	5.5
飲み込むことが下手	109	5.3
食欲がない	45	2.2
好き嫌いが多い	504	24.6
鼻血がよく出る	180	8.8
虫歯がある	679	33.1
食物アレルギー	85	4.1
アトピー性皮膚炎	283	13.8
喘息	231	11.3
糖尿病	1	0.0
貧血	2	0.1
骨折したことがある	53	2.6
てんかん	8	0.4
自家中毒になりやすい	48	2.3

3. 性格の傾向（表3）

保護者から見た子どもの性格は、「明るい」が80%と多く、次いで「好奇心旺盛」「活発」

との回答が多かった。「怖がり」は41.6%であったが「落ち着きがない」「短期」「神経質」との回答は、それぞれ20数パーセントであった。

表3 親の目から見た子どもの性格

	人	%
明るい	1,451	79.8
おとなしい	275	8.1
我慢強い	1,058	22.2
短気	1,072	25.7
活発	433	58.5
引っ込みじあん	465	16.1
のんびり	462	20.0
神経質	767	25.6
落ち着きがある	164	14.5
落ち着きがない	301	28.0
好奇心旺盛	510	59.3
怖がり	383	41.6

4. 食行動・食習慣（表4）

朝食、夕食とも90%の子どもは、決まった時間に食事していた。朝食の喫食状況は、90%以上が毎日食べていた。朝食を時々食べない子どもは8.8%であった。

食事の仕方では、半数はゆっくり食べており、好きなものだけ食べる子どもは3割ほどであった。毎日食べる量が決まっている子どもは43.3%であったが、毎日食べる量に差がある子どももみられた。

表4 子どもの食行動

		人	%
食事時間	朝食は決まっている	1,991	97.1
	夕食は決まっている	1,931	94.2
朝食の喫食状況	毎日食べる	1,848	90.1
	時々食べない	181	8.8
	食べない	1	0.0
食事の仕方	食べるのが速い	195	9.5
	食べるのがゆっくり	1,032	50.3
	もりもり食べる	469	22.9
	食べたくないうが全部食べる	208	10.1
	好きなものだけ食べる	618	30.1
	あまり食べない	219	0.2
	毎日だいたい同じ量を食べる	881	43.0
	毎日食べる量に差がある	553	27.0

市販弁当・惣菜やレトルト・インスタント食品等は、半数以上が時々利用していた。外食は、最近1ヶ月の利用頻度は1回ないし2、3回の利用が多かった。

アレルギー等病気のために食事制限をしている子どもは、5%みられた。

5. 食に対する保護者の行動（表5）

家庭で食べるおやつは、ほとんど市販品であり、量は決めて与えていたが、満足するまで与える保護者もいた。家庭で食べるおやつを、手作りして食べさせる保護者は1.3%と少なかったが、休日に手作りする保護者は16.5%であった。

市販弁当、惣菜を「ときどき食べる」は約半数にみられたが、「食べない」との回答も多かった。レトルト食品やインスタント食品の利用率は惣菜より多く65.7%がときどき食べると回答していた。「食べない」は約3割であった。

外食の利用については、最近1ヶ月の外食回数は「0回」「1回」「2～3回」がそれぞれ約30%であった。「4回以上外食した」家族もあった。

表5 子どもの食に対する親の行動

		人	%
家庭で食べるおやつ	ほとんど手作り	27	1.3
	週に3～4回は手作り	136	6.6
	休日のみ手作り	339	16.5
	ほとんど市販品	1525	74.4
	家庭でおやつは食べない	72	3.5
おやつ量	与える量を決める	1776	86.6
	満足するまで食べさせる	180	8.8
市販弁当、惣菜	よく食べる	47	2.3
	ときどき食べる	1144	55.8
	食べない	803	39.2
レトルト、インスタント食品	よく食べる	49	2.4
	ときどき食べる	1347	65.7
	食べない	606	29.6
最近1ヶ月の夕食の外食	0回	636	31.0
	1回	685	33.4
	2～3回	599	29.2
	4回以上	125	6.1
アレルギー、病気のための食事制限	ある	102	5.0
	ない	1873	91.4

アレルギー等で食事制限がある子どもは、5%であった。

6. 生活習慣（表6）

90%以上は、歯磨き習慣があると回答していた。しかし、歯磨き習慣を持たない子どもが数パーセント認められた。ほとんどの子どもは体をよく動かして遊んでいた。排便習慣がある子どもは95.2%であった。

表6 生活習慣

		人	%
歯磨き習慣	ある	1,940	94.6
	ない	86	4.2
よく体を動かして遊ぶ	遊ぶ	1,832	89.4
	遊ばない	182	8.9
排便習慣	ある	1,951	95.2
	ない	75	3.7

7. 食事のしつけ（表7）

食事のしつけでは、「食前食後の挨拶」「姿勢」の回答が最も多く、次いで「騒がない」「食べこぼし・散らかしをしない」「後片付け」であり、「箸の持ち方」や「食事前の手洗い」との回答も多かった。

表7 食事のしつけ

	人	%
食前食後の挨拶	1,257	61.3
騒がない	904	44.1
食べこぼし・散らかし	855	41.7
姿勢	1,241	60.5
箸の持ち方	638	31.1
食事前の手洗い	586	28.6
食事作りの手伝い	182	8.9
後片付け	850	41.5
その他	228	11.1

8. 食事の環境（表8）

テレビを見ながら食事をしている子どもは、半数を占め、「時々見る」と合わせると82.7%に達する。一方テレビを見ないで食事をしている子どもは16%であった。

食事時の会話については、8割は楽しく会話しながら食事をしていた。また、楽しい雰囲気作りに関しても、楽しい雰囲気

作りに関しても、楽しい雰囲気作りをしていないとの回答は13.8%であった。

表8 食事の環境

		人	%
食事時のテレビ	見せる	1,076	52.5
	時々見せる	619	30.2
	見せない	331	16.1
食事時の楽しい会話	している	1,651	80.5
	していない	175	8.5
楽しい雰囲気作り	している	1,543	75.3
	していない	282	13.8

9. 親子一緒に食関連行動（表9）

食料品の買い物について「一緒にする」と「ときどきする」を合わせると、ほとんどの親子は、一緒に買い物をしている。また、食事作りについても「一緒にする」と「ときどきする」を合わせると7割は親子一緒に食事作りをしているが、3割は「しない」と回答していた。

表9 親子一緒に食関連行動

		人	%
食料品の買い物	一緒にする	785	38.3
	ときどきする	1,103	53.8
	しない	133	6.5
食事作り	一緒にする	344	16.8
	ときどきする	1,113	54.3
	しない	598	29.2

10. 子どもの食への関心・興味（表10）

子どもが食事のメニューについて「よく質問する」「時々質問する」子どもを合わせる

表10 子どもの食への関心・興味

		人	%
食事のメニューについてよく質問する	よく質問する	1,091	53.2
	ときどき質問する	734	35.8
	質問しない	198	9.7
食べたい食事について話す	毎日話す	381	18.6
	時々話す	1,497	73.0
	ほとんど話さない	146	7.1
おやつのことを話す	毎日話す	575	28.0
	時々話す	1,274	62.1
	ほとんど話さない	182	8.9

と90割以上は食事のメニューに関心を示していた。

食べたい食事やおやつのことを話す子どもは、「毎日話す」と「時々話す」を合わせると9割を越していた。

11. 家庭における食教育（表11）

家庭において嫌いな食べ物をどのように扱っているか質問したところ、嫌いなものでもよく出すと回答した保護者は、24.5%であった。「ときどき出す」を合わせるとほとんどの家庭で子どもの嫌いなものでも食卓に出していた。全く出さないは1.6%であった。

通常、食べ物の名前を教えているかの質問に対し、「食べものの名前を教える」と回答した保護者は7割以上認められた。

表11 家庭における食教育

		人	%
嫌いな食べ物を出す	よく出す	502	24.5
	ときどき出す	1,414	69.0
	全く出さない	33	1.6
	嫌いな食べ物なし	49	2.4
食べ物の名前を教える	教える	1,521	74.2
	教えない	346	16.9

12. 食事作り担当者と負担意識（表12）

食事の担当者は、母親が多かったが、父親

表12 食事作り担当者と負担意識

		人	%
食事を作っている人	母	1,950	95.1
	父	172	8.4
	父方祖母	123	6.0
	父方祖父	3	0.1
	母方祖母	167	8.1
	母方祖父	7	0.3
	姉	6	0.3
	兄	0	0
	妹	0	0
	弟	0	0
	その他	14	0.7
食事作り	大変	778	38.0
	大変ではない	1,032	50.3
	楽しい	301	14.7
	楽しくない	102	5.0
弁当作り	大変	354	17.3
	大変ではない	882	43.0
	楽しい	179	8.7
	楽しくない	59	2.9

が食事を担当しているとの回答も8.4%あった。また、祖母が作るとの回答も8%であった。

食事作りの意識として「食事作りが大変ではない」との回答が半数であったが、食事作りが大変だと思っている保護者も4割いた。

弁当作りは、「大変ではない」との回答は4割を超えていたが、「大変」との回答は、17%であった。

13. 家族との共食状況（表13）

家庭で子どもと一緒に食事をしている人は、母親は90%を超えていたが父親は48.4%であった。兄弟姉妹との共食も多かったが、祖父母と一緒に食事する子どもは10%前後であった。

表13 家族との共食状況

		人	%
一緒に食事をする人	母	1,947	95.0
	父	992	48.4
	父方祖母	179	8.7
	父方祖父	125	6.1
	母方祖母	212	10.3
	母方祖父	137	6.7
	姉	492	24.0
	兄	487	23.8
	妹	336	16.4
	弟	318	15.5
	その他	73	3.6

考察

朝食の時間は、決まった時間に食事している子どもが多かった。夕食も決まった時刻に食べる子どもが多かった。朝食を全く食べない子は全対象者中1人のみであったが、時々食べない子どもは8.8%であったが、岩国市の就学前の子どもの調査結果³⁾とほとんど同様の結果であった。「健康日本21」において朝食を欠食する人の減少をうたっているが、朝食欠食者をゼロにすることを目標としたい。そのためには、まず、保護者の自覚が

必要である。また、現在の子どもたちは夜更かしの傾向にあることが南志摩保健福祉部の保育所および幼稚園児5歳児を対象とした調査⁴⁾からもうかがえる。朝おきる時間が遅いことは欠食につながる。したがって、生活時間の是正すなわち、早寝早起きの習慣を身につけさせることが大切である。また、朝食欠食者をなくすために、手軽に作れる朝食の提案が必要である。朝食を時々欠食する子どもが10%もいることから、食育として第一に取り掛かるべきことである。

食事の仕方ではゆっくり食べる子どもが半数であった。一般に子どもは食事の速度が遅いので、ゆっくり楽しんで食事をすることは大切であるが、だらだらと遊びながら食べないように指導することは必要である。大木らの研究結果⁵⁾では「早食い」とともに「だらだら食い」も肥満に関連することが報告されている。

好きなものだけ食べる子どもは3割ほどいたが、健全な味覚・食感覚の発達を促す意味でも栄養の面でもいろいろな食体験をさせる必要⁶⁾がある。

家庭で食べるおやつを手作りして食べさせる親は少ない。ほとんど市販品を与えているが、週に3～4回は手作りする保護者や休日に手作りする保護者も見受けられる。子どもが食に関心を持ち調理に興味をもつきっかけは、おやつ作りから入ることが最も自然であり、指導しやすいことから、家庭において、親子で作るおやつメニューの開発が望まれる。

おやつを与える際食べる分量を決めて食べさせている親は、85%以上であった。大木らの研究⁵⁾結果においては、おやつを決めているは53%であり、本研究の結果の方が高かった。本研究において、満足するまで食べさせる親が8.8%いたが、食べただけ食べさせることは、肥満に直結する

ので、適量を決めて与えるよう指導する必要がある。

市販弁当、惣菜やレトルト食品やインスタント食品の利用率は半数以上であり、かなり高い比率である。加工食品類は家庭で原材料から料理するよりも食品添加物の多量摂取につながりかねない。食育基本法の第8条に食品の安全性が確保され安心して消費できることが大切であることが謳われていることから適切な安全安心な食生活の指導の必要性がある。

外食は、1ヶ月に1回は33.4%、2～3回も30%であり、4回以上を合わせると70%が外食していた。国民栄養調査結果⁷⁾では質問方式が異なるので比較はできないが、1～6歳の3.4%が夕食を外食していた。手がかかる年代であることから親の気分転換の一手段として、また、子どもがファミリーレストランの利用を楽しむ年代であり、環境を変えての食体験からも少数回の外食は必要と思われる。

アレルギー等で食事制限がある子どもは5%であったが、幼稚園や保育園で給食がある場合これらの子どもへの対応が必要である。瀬川らの報告⁸⁾では、保育所全園児の食物アレルギー児の割合は5.4%であり、本研究結果とほぼ同じ比率であった。

歯磨き習慣はほとんどの子どもが持っていた。しかし、歯磨き習慣を持たない子どもが4.2%いた。健康日本21では、3歳で歯のない幼児59.5%の現状を、2010年には、80%以上を目標に掲げている。歯の健康は食事を取る上にも重要であり、歯の衛生について関心を持ち歯磨き習慣を全員に指導することを目標としたい。

ほとんどの子どもは体を「よく動かして遊ぶ」が、「からだを動かして遊ばない」子どももいた。近頃の社会事情から家の中で過ごすことが多いと推察される。今後は、安全に遊べる場の提供が必要である。

食前食後の挨拶をしつけている保護者は、61.3%であった。横浜市の就学前の幼児を対象とした調査結果³⁾においては、毎回「いただきます」の挨拶をする幼児は41.3%であった。食育基本法第19条においては家庭における食育の推進が施策として掲げられている。健全な食生活が望ましい習慣の確立が期待されているが、乳幼児への発達段階に応じた食育が必要である。その中で挨拶は手始めである。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は日本におけるすばらしいことばであり、感謝の念や食の理解を深めるための機会でもある。さらに時には、世界の食糧事情にも目を向けさせたい。

箸の持ち方をしつけている人は31.1%みられた。幼児期から適切な箸の持ち方を習得してほしい。食育の一つに入れることが望ましい。食事前の手洗いをしつけとしている人は28.6%で、3割に満たなかった。食中毒の予防において手洗いを忘れずに行う習慣を身に付けさせたい。

食事作りの手伝いをさせている人は8.9%であった。将来、自分の力で食事を用意できるようにするためにも食卓の手伝いは幼児期からさせることが望ましい。後片付けをさせている人は4割程度であったが幼児にできる片付けをさせることは、家族の一員としての自覚を与える良い機会でもある。

テレビを見ながら食事をしている子どもは8割であり、家族との会話を楽しみながら食物の味を味わいつつ食事をするためには、食事中はテレビを消すことを提案する。消化吸収の観点からも楽しい雰囲気作りを心がけて食事指導をすることが大切である。

食料品の買い物を子どもと一緒にする保護者は、「一緒にする」「ときどき一緒にする」を併せると9割以上であった。残り数パーセントの保護者は、親子一緒に買い物はしないとの回答であったが、機会を作り、親子共に、楽しみながら買い物をし食材を覚えてほし

い。食育推進の観点からも季節の食材や産地を確認しながら親子一緒に買い物を奨励する。

食事づくりと一緒にするのは、20%弱であった。吉田は著書⁹⁾の中で、「子どもは自分で作った料理はしっかりと食べます」と記している。いきなり包丁を持たせるのではなく、まず手と指を使ってレタスやキャベツの葉をちぎることやさやえんどうの筋をとるなどから始める。さらに混ぜる、洗う、切る、形を作るなどの料理に参加させることを奨励する。家族の共同作業は、親子や家族間の気持ちを一つにし、さらに、手指を使う活動は、脳の発達にもよい。

伝統的な行事や作法と結びついた食文化の推進や地域の特色ある食文化の推進が、食育基本法第24条に謳われているが、親子で行事食、伝統食に挑戦してほしい。それには、専門家の指導も必要であろう。幼稚園・保育園・学校や地域等において親子料理教室の開催が望まれる。多くの親子が参加するためには、料理教室の回数を増やすことや曜日や場所、時間を変えての開催の検討も必要である。

子どもが食事のメニューについて「よく質問する」「ときどき質問する」を併せると89%と多かった。食事の質問は食育の良い機会である。しっかり子どもの質問を受け止めることが大切である。食べたい食事について話す子どもやおやつについて話す子どもも多く、そこからも食教育が可能である。

家庭で嫌いな食べ物をごどのように扱っているか質問したところ、嫌いなものでも「よく出す」と回答した保護者が多かったが、全く出さない保護者もいたことから嫌いな食べ物の扱いについての指導教育が必要である。嫌いな食物も食卓に出し、前述したように味覚の経験を広げることが大切である。

食事作り担当者は、母親が多かった。父親が食事を作っている家庭も見られ、役割分担をしていることがうかがえる。また、祖母が

作るとの回答も多かった。食事作りの意識として食事作りを負担に感じている保護者が33%にも達している。一方、「食事作りは楽しい」と感じている保護者は15%であったのに対し「楽しくない」と感じている保護者が5%もいた。塚原の報告¹⁰⁾においても食事作りが「煩わしい」が3%、「考えるのが面倒」と感じるが15%に及んでいて、食事作りを考える段階から負担になっている保護者が少なくないと述べている。このことから楽しい食事作り、簡単メニューや新しいメニューの紹介の必要性を認める。同時に、食事を作る大変さを分かち合う精神面でのケアと理解も必要である。

家族との共食状況は、母親が90%を超えていたが父親は48.4%と50%に達しなかった。夕食までに帰宅できない日本のサラリーマンの父親の現状¹¹⁾がうかがえる。休日は、子どもと一緒に食事を大切にすることを強調したい。

以上の結果から、生活時間の指導、歯磨きの指導、簡単な朝食の提案、子どもができる食事づくりへの参加、親子で楽しめる料理教室の開催の必要性を認めた。

謝 辞

お忙しい中、調査にご協力くださった宮城県内31幼稚園および保育園（所）と保護者の皆様に深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 栄養調理関係法令研究会：栄養調理六法、新日本法規、325-331（2005）、名古屋
- 2) 社団法人日本栄養士会：健康日本21と栄養士活動、第一出版、84-87 183-189（2000）、東京
- 3) 「健やか親子21」推進検討会：「健やか親子21」中間報告、27（2006）
- 4) 日本能率協会総合研究所：子どもの食生活データ総覧2006年版、生活情報センター、52、54（2006）

- 5) 大木薫 稲山貴代 坂本元子：幼児の肥満要因と母親の意識・食行動の関連について、栄養学雑誌 Vol.61 No.5 2089-298（2003）
- 6) 藤沢良知：食育の時代、第一出版、11（2005）
- 7) 栄養情報研究会：国民栄養の現状、第一出版、101（2004）、東京
- 8) 瀬川和史 山本由喜子：保育所給食における食物アレルギーに対する対応と除去食実施に関する研究、栄養学雑誌 Vol.63 No.1 13-20（2005）
- 9) 吉田隆子：いただきますからの子育て革命—だれでもできる「食育」実践ガイド、金の星社 16-17（1998）、東京
- 10) 塚原康代：保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況—ライフステージ別相違点と相互関連性—、栄養学雑誌 Vol.61 No.4 223-233（2003）
- 11) 伊藤セツ 天野寛子 天野晴子 水野谷武志：生活時間と生活福祉、光生館、91-107（2005）、東京